

ŘEPOVÁ

200 g červené řepy vařené
200 g tvarohu
50 g másla
100 g roztíratelného tuku
20 g česneku
sůl, citrón



Červenou řepu uvaříme (nebo použijeme vařenou), nastroháme najemno a necháme odstát. Tuk vyšleháme, přidáme tvaroh, opět vyšleháme a zapracujeme nastrohanou a vymačkanou řepu.

Dochutíme prolisovaným česnekem, solí a citrónovou šťávou.

Zdobíme pažitkou.

*Množství surovin
v receptech odpovídá deseti
dospělým porcím.*

BARVIVÉ POMAZÁNKY

AVOKÁDOVÁ

1 ks avokáda
200 g tvarohu
50 g másla
10 g česneku
citrón, jarní cibulka



Avokádo omyjeme, rozpůlíme, odstraníme pecku a dužninu, vydlabeme a rozmačkáme.

Tvaroh s máslem vyšleháme, přidáme dužninu z avokáda a ochutíme prolisovaným česnekem a citrónovou šťávou.

Můžeme vmíchat nať z jarní cibulky nebo dužninu z rajčat.

MRKVOVÁ

200 g mrkve
200 g tvarohu
50 g másla
100 g roztíratelného tuku
50 g cibule



Mrkev oškrábeme a nahrubo nastroháme, cibuli oloupeme a nakrájíme najemno. Obojí osmažíme na másle a necháme vychladnout.

Tuk vyšleháme, přidáme tvaroh, znovu vyšleháme a přidáme mrkev s cibulí.

Dochutíme solí, zdobíme salátovou okurkou či nakrájenou pažitkou.

*Dobrou
chuť*



Spolufinancováno
Evropskou unií

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



MAP Praha 3
pro vzdělávání

Praha / /

Tento projekt je spolufinancován EU: CZ.02.02.XX/00/23_017/0008383

Cílem projektu „MAP Praha 3 pro vzdělávání“ je zajistit kvalitní vzdělávání v MŠ a ZŠ a prohloubit spolupráci na území MČ Praha 3.

DROŽDOVÁ

30 g másla
100 g cibule
2 kostky droždí
50 g ovesných vloček lámanky
200 ml mléka
2 ks vejce
1 lžice hořčice
sůl



Na másle zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme rozdrobené droždí a mícháme, dokud se droždí nerozpustí.

Přidáme ovesné vločky, zalijeme mlékem a mícháme, dokud nám nevznikne kaše.

Přidáme 1 lžici hořčice, osolíme, opepříme, a nakonec přidáme vejce.

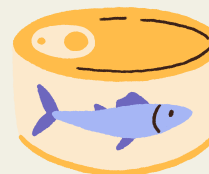
Mícháme do ztuhnutí. Pokud chceme pomazánku jemnou, nakonec ji rozmixujeme ponorným mixérem.

*Množství surovin
v receptech odpovídá deseti
dospělým porcím.*

BAREVNÉ POMAZÁNKY

TUŇÁKOVÁ S VEJCEM

250 g tuňáka ve vlastní šťávě
3 ks vejce
100 g taveného sýru
100 g másla
50 g cibule
citrón, plnotučná hořčice



Vejce uvaříme natvrdo, zchladíme, nastroháme nahrubo.

Tuňáka necháme odkapat.

Máslo vyšleháme s taveným sýrem, zapracujeme tuňáka a strouhané vajíčko, vmícháme nadrobno nakrájenou cibuli.

Dochutíme hořčicí a solí, zdobíme plátkem citrónu.

Borůvkový pudink s tvarohem

1000 ml mléka
80 g borůvkového pudinku
(může být i vanilkový)
80 g cukru
300 g měkkého tvarohu
50 g borůvek



V malém množství mléka rozmícháme pudinkový prášek. Zbylé mléko přivedeme k varu, vmícháme cukr a mléko s rozmíchaným pudinkovým práškem. Provaříme.

Pudink necháme prochladnout, promícháváme, aby nevznikl škraloup. Do studeného pudinku zašleháme tvaroh.

Pokud použijeme vanilkový pudink, tak borůvky rozmixujeme a vmícháme do základu. Zdobíme borůvkami.

*Dobrou
chuť*



Spolufinancováno
Evropskou unií



MAP Praha 3
pro vzdělávání



Tento projekt je spolufinancován EU: CZ.02.02.XX/00/23_017/0008383

Cílem projektu „MAP Praha 3 pro vzdělávání“ je zajistit kvalitní vzdělávání v MŠ a ZŠ a prohloubit spolupráci na území MČ Praha 3.